

Diabetes e condução

«Assim, você conserva a mobilidade!»



Edição revista em abril de 2016

www.diabetesuisse.ch
Conta para donativos: PC-80-9730-7



 **diabetes**schweiz
diabètesuisse
diabetesvizzera

Mas «cuidado» porquê?

Estudos mostram que os diabéticos, geralmente, não causam mais acidentes de trânsito do que os outros utilizadores da estrada. No entanto, existem dois fatores específicos da diabetes que podem levar a que as autoridades não concedam licença de condução ou a retirem.

Por um lado, **não podem existir sequelas relevantes para o trânsito**, como p. ex., danos nos olhos, nos nervos ou no sistema cardiovascular. Isto acontece, especialmente, após valores demasiado elevados de açúcar no sangue durante muitos anos. Assim, p. ex., não pode haver hiperglicemias duradouras (excesso de açúcar).

Por outro lado, a causa principal dos acidentes de trânsito nos diabéticos é a chamada **hipoglicemia (nível baixo de açúcar no sangue, abreviado: hipo)**.

Por que é a hipoglicemia tão perigosa durante a condução?

As hipoglicemias provocam uma redução na capacidade de concentração e reação durante a condução. Também são possíveis perturbações da consciência ao volante. Bastam valores de glicemia abaixo de 4 mmol/l para a capacidade de condução poder ficar seriamente afetada.

Além disso, os hipoglicémicos ao volante são perseguidos de uma forma pior do que a habitual, porque

nos concentramos intensivamente na condução.

O que pode causar uma hipoglicemia?

Podem ocorrer hipoglicemias a quem faça terapia de insulina ou tome determinados medicamentos que baixem os níveis de glicemia (sulfonilureias, glinidas). Isto acontece especialmente quando se tomam tardiamente refeições contendo hidratos de carbono ou não se tomam de todo. Também os esforços físicos levam a uma descida dos níveis glicemia.



Em todas as outras formas de terapia, p. ex., uso exclusivo de comprimidos do tipo metformina, inibidores SGLT2 ou inibidores DPP-4, acarbose ou glitazona, as hipoglicemias são extremamente raras.

Para que serve esta brochura?

Seguidamente, vai ficar a saber as medidas que são necessárias para poder receber a sua licença de condução – dependendo da sua medicação e capacidade de condução.

Os vários níveis de risco

Com base na respetiva forma de terapia e do risco concomitante de hipoglicemias, cada condutor de veículos motorizados afetado pela diabetes é classificado com um determinado nível de risco.

Esta classificação é relevante pois os departamentos de transportes rodoviários cantonais, com base nesta classificação, colocam vários requisitos aos condutores de veículos, que têm de ser cumpridos para que a licença seja concedida.

Atenção: As seguintes diretrizes só se aplicam aos condutores de veículos privados (cat. A, A1, B, B1, F, G, M), não ao transporte profissional de mercadorias e pessoas.

Grupo 1: Nenhum risco

Aqueles que não são tratados com insulina, sulfoniluréias ou glinidas, não precisam de observar quaisquer medidas no trânsito rodoviário.

Grupo 2: Risco profundo

Aqueles que são tratados 1 x diariamente apenas com insulina basal análoga (p. ex. Lantus®, Levemir®, Tresiba®, Toujeo®) ou exclusivamente com gliclacida (p. ex. Diamicon®) ou glinidas (p. ex. NovoNorm® ou Starlix®), têm um risco profundo de

hipoglicemia e necessitam apenas de ler no verso a profilaxia da hipoglicemia e levar consigo no veículo um aparelho de medição de açúcar no sangue e utilizá-lo se for necessário.

Grupo 3: Risco elevado

Em todas as outras formas de terapia diferentes das mencionadas atrás, existe um elevado risco de hipoglicemia. Para a licença de condução, você terá de apresentar prova de um nível estável do açúcar no sangue ao longo dos últimos dois anos. Neste caso, você não pode, em particular, ter hipoglicemias graves frequentes, nem uma percepção perturbada da hipoglicemia.

Além disso, terá de ser capaz de evitar de forma fiável, em qualquer momento, as hipoglicemias ao conduzir um veículo. Você consegue isso se respeitar as seguintes **regras de comportamento**:

Medir primeiro, conduzir depois!

Apesar de, regra geral, os valores de glicemia de 4 a 6 mmol/l serem considerados ótimos, para conduzir há que dobrar os cuidados. Por isso: antes de conduzir, meça os níveis de glicemia! Introduza o valor de glicemia no seu diário da diabetes ou utilize um medidor de glicemia com memória. Isto salvaguarda-o em caso de acidente.

Por norma, não conduza com valores de glicemia abaixo de 5 mmol/l.

Se os níveis de glicemia estiverem abaixo de 5 mmol/l (90 mg/dl), ingira 15 a 20 g de hidratos de carbono e volte a controlá-los 20 minutos depois.

Se os níveis de glicemia estiverem entre 5 a 7 mmol/l (90 a 120 mg/dl), ingira cerca de 10 g de hidratos de carbono.

Coma regularmente!

Em viagens longas, pare a cada hora ou hora e meia e controle a glicemia. Com um valor de 5 a 6 mmol/l (90 a 110 mg/dl), coma 10 g de hidratos de carbono.

Pare aos primeiros possíveis sinais de hipoglicemia

Pare mesmo na berma ou em local de paragem proibida e ingira 20 g de hidratos de carbono. Ligue os quatro piscas e desligue o motor!

Atenção: Ao conduzir, não confiar na sua percepção dos sinais comuns - descurar os sinais comuns da hipoglicemia! Dado que a concentração é grande ao conduzir, as hipoglicemias quase passam despercebidas.

Depois de uma hipoglicemia, espere, pelo menos, 20 a 30 minutos.

Devido ao perigo de novas hipoglicemias, só volte a conduzir quando todos os sintomas tiverem desaparecido completamente e a glicemia estiver acima de 6 mmol/l (90 mg/dl). Se possível, peça à pessoa que viaja consigo que conduza.

Atenção com álcool ao volante!

Uma vez que o álcool pode provocar hipoglicemias e ocultar os sinais de hipoglicemia, é evidente que só deve conduzir com uma taxa de alcoolemia de 0,0.

Grupo 4: Elevado risco

Além disso, se ainda existirem circunstâncias concomitantes agravantes do risco elevado, tais como um historial de hipoglicemias graves ou ausência de percepção das hipoglicemias, subsiste um elevado risco de hipoglicemia. Neste caso, deve ser efetuada uma avaliação especial por um especialista de endocrinologia/diabetologia.

Consoante o diagnóstico, a licença de condução pode estar ligada ao cumprimento de obrigações especiais impostas pelo departamento dos transportes rodoviários.

Tabela de risco de hipoglicemia e medidas para os condutores de veículos privados

Nenhum risco	Nenhum tratamento com insulina, sulfoniluréias ou glinidas.	<ul style="list-style-type: none"> • Não é necessária nenhuma medição do açúcar no sangue antes ou durante a viagem
Risco Profundo	Tratamento com insulina basal análoga apenas 1 x diariamente ou tratamento com glicíacida ou glinidas (nenhuma combinação destas terapias)	<ul style="list-style-type: none"> • Não é necessária nenhuma medição do açúcar no sangue antes ou durante a viagem • Levar consigo no veículo profilaxia da hipoglicemia (hidratos de carbono) e aparelho de medição de açúcar.
Risco Elevado	Tratamento com insulina (mais de 1x por dia insulina basal, insulina basal Bolus ou bomba de insulina, ou insulina basal análoga 1 x diariamente em combinação com outras substâncias hipoglicemiantes) e/ou tratamento com sulfoniluréias (exceto glicíacida)	<ul style="list-style-type: none"> • Medição do nível de açúcar no sangue antes da viagem e durante viagens prolongadas • Não conduzir quando o nível de açúcar no sangue é inferior a 5 mmol/l • Levar consigo no veículo profilaxia da hipoglicemia (hidratos de carbono) e aparelho de medição de açúcar.
Elevado risco	Como o grupo de risco «risco elevado» acrescido, adicionalmente, de circunstâncias concomitantes agravantes como: Ocorrência de hipoglicemias graves nos últimos 2 anos e/ou ausência de perceção das hipoglicemias	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação especial por um especialista de endocrinologia/diabetologia • Obrigações especiais, p. ex. em relação à frequência das medições do açúcar no sangue

O que deve ter à mão no carro?

Em caso de uma hipoglicemia: hidratos de carbono corretivos de absorção rápida (contendo cada unidade cerca de 20 g de hidratos de carbono)



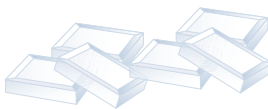
2 dl de bebida doce



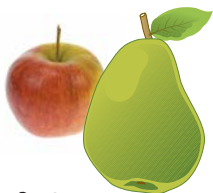
2 dl de sumo de fruta

Cerca de 6 unidades
de dextrose

(a quantidade depende
do produto)



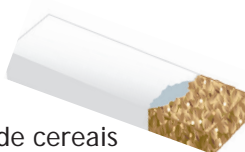
Para ir comendo: alimentos preventivos contendo hidratos de carbono de absorção lenta (contendo cada unidade cerca de 10 g de hidratos de carbono). Combine dois dos alimentos sugeridos para uma refeição intermédia com cerca de 20 g de hidratos de carbono.



uma fruta



3 bolachas Darvida



uma barra de cereais

O que deve ter no automóvel como profilaxia da hipoglicemia?

Para os condutores de veículos com risco profundo de hipoglicemia, já é obrigatório levar consigo o aparelho de medição de açúcar no sangue e a chamada **profilaxia da hipoglicemia**. O que é que isso significa? Tenha sempre à mão no carro hidratos de carbono corretivos de absorção rápida contra a hipoglicemia e informe as pessoas que viajam consigo sobre local onde estes se encontram. Lembre-se de ter consigo alimentos preventivos contendo hidratos de carbono para ir comendo. Conte também com congestionamentos de trânsito, desvios, avarias, etc.

Em caso de uma hipoglicemia, deve ingerir hidratos de carbono corretivos de absorção rápida como por ex, 1,5 dl de Dextro Energen líquido, 2 dl de Cola normal (não light) ou 2 dl de sumo de laranja. Para ir comendo e prevenir hipoglicemias, recomenda-se, por ex, uma barra de cereais ou uma peça de fruta.

Pode obter uma lista detalhada dos hidratos de carbono corretivos e preventivos na folha destacável. Evidentemente que é sensato ter essa reserva de energia no automóvel para todos os condutores de veículos, com ou sem diabetes.

Que medidas de precaução deve tomar ainda?

Se for conduzir, por exemplo, depois de uma caminhada esforçada, e não tiver e não tiver reduzido a sua dose sua dose de insulina, com uma glicemia entre 5 a 6 mmol/l (90 a 10 mg/dl), ingira obrigatoriamente 20 g de hidratos de carbono antes da viagem e cerca de 10 g por hora durante a viagem. Contudo, se tiver se tiver reduzido a dose de insulina, com uma glicemia de 5 a 6 mmol/l (90 a 110 mg/dl), bastam 10 g de hidratos de carbono.

Woran erkennen Sie eine mögliche Unterzuckerung?

- Tem visão dupla ou dificuldades de concentração.
- Sente muito calor ou transpira.
- Sente-se extremamente cansado.
- Sente fome de um momento para o outro.
- Tem dores de cabeça ou palpitações.
- Tem tremores, sente fraqueza ou tonturas.
- Sente a língua pesada ou os lábios dormentes.
- Está mais irritado do que de costume.
- Tem outros sintomas que já conhece pessoalmente.

Como pode obter mais informações?

Junto do Instituto de Medicina Legal / Medicina do Trânsito (Institut für Rechtsmedizin / Verkehrsmedizin) :

Herrn Dr. med. Rolf Seeger, Kurvenstrasse 31, 8006 Zürich

Junto de uma associação para a diabetes perto de si :

www.diabetesuisse.ch/regions

Aargauer Diabetes-Gesellschaft	Kantonsspital / Haus 16	5000 Aarau	062 824 72 01
Diabetesgesellschaft Region Basel	Mittlere Strasse 35	4056 Basel	061 261 03 87
Berner Diabetes Gesellschaft	Swiss Post Box 101565, Helvetiaplatz 11	3005 Bern	031 302 45 46
Diabetes Biel-Bienne	Bahnhofstrasse / Rue de la Gare 7	2502 Biel-Bienne	032 365 00 80
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	081 253 50 40
Diabetes-Gesellschaft Oberwallis	Kantonsstrasse 4	3930 Visp	027 946 24 52
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32/34	8200 Schaffhausen	052 625 01 45
Solothurner Diabetes-Gesellschaft	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	062 296 80 82
Zentralschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Falkengasse 3	6004 Luzern	041 370 31 32
Diabetes-Gesellschaft des Kantons Zug	Artherstrasse 27	6300 Zug	041 727 50 64
Zürcher Diabetes-Gesellschaft	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	044 383 00 60
diabètefribourg - diabetesfribourg	Route St-Nicolas-de-Flüe 2	1705 Fribourg	026 426 02 80
Association Genevoise des Diabétiques	36, av. Cardinal-Mermillod	1227 Carouge	022 329 17 77
Association jurassienne des diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecour	032 422 72 07
Association des diabétiques du Jura bernois	Case postale 4	2610 Saint-Imier	032 940 13 25
Association Neuchâteloise des diabétiques	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Avenue de Provence 12	1007 Lausanne	021 657 19 20
Associazione Ticinese per i Diabetici	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	091 826 26 78

Pode consultar informações mais precisas sobre os diferentes grupos de risco e as obrigações a eles associadas nas **diretrizes técnicas específicas** em que se baseia esta brochura. As diretrizes foram elaboradas por um grupo de trabalho da SGED, SDG e SGRM.

Aí estão disponíveis também as respetivas recomendações para o transporte profissional de mercadorias e pessoas, para o qual existem obrigações mais rigorosas. Estão disponíveis em:

www.diabetesschweiz.ch/fr/le-diabete/droit-et-affaires-sociales/directives-concernant-laptitude-a-conduire/

Com o gentil apoio de :

